



CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

LUNES

1. CALENTAMIENTO
2. CUADRICEPS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIOFIT

MARTES

1. CALENTAMIENTO
2. ESPALDA, BICEP
ABS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO STEP

MIÉRCOLES

1. CALENTAMIENTO
2. FEMORAL
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO BASTON

JUEVES

1. CALENTAMIENTO
2. PECHO,
HOMBRO,
TRICEPS & ABS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO TWERK

VIERNES

1. CALENTAMIENTO
2. GLUTEOS
3. ESTIRAMIENTO
4. CARDIO FIT

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

DESCANSO

NOTAS

DURACION DEL ENTRENAMIENTO 4 SEMANAS.